

## SEMANA DE 29 DE ABRIL A 3 DE MAIO

		Energia (a) (Kcal)
<b>SEGUNDA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa Juliana (courgette, tomate, nabo, couve, cenoura)	180
<b>Prato</b>	Almôndegas (porco) com esparguete	432
<b>Salada</b>	Couve roxa, tomate, cenoura	77
<b>Sobremesa</b>	Laranja/Maçã	46/45
<b>TERÇA</b>		
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura (courgette, batata, cenoura)	75
<b>Prato</b>	Peixe (Red Fish) assado no forno com batata assada	351
<b>Salada</b>	Alface, cenoura, tomate	77
<b>Sobremesa</b>	Pêra/Banana	48/85
<b>QUINTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de alho francês e couve lombarda (alho francês, couve, cebola, cenoura, courgette)	180
<b>Prato</b>	Arroz de carne (vaca) e ervilhas	333
<b>Salada</b>	Alface, tomate, beterraba	52
<b>Sobremesa</b>	Maçã/Laranja	45/46
<b>SEXTA</b>		
<b>Sopa</b>	Caldo verde (batata, couve, chouriça)	197
<b>Prato</b>	Peixe (salmão) grelhado no forno com feijão frade	478
<b>Salada</b>	Alface, cebola, tomate	77
<b>Sobremesa</b>	Maçã/ Clementinas	45/46

**Notas:** a) A energia é apresentada por dose.  
Diariamente é servido pão de mistura cuja energia é de 121,5 Kcal.  
A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.



## LANCHE

### SEMANA DE 29 DE ABRIL A 3 DE MAIO

- 2.ª Feira | Cereais com leite ou pão com manteiga e leite
- 3.ª Feira | Pão com fiambre ou manteiga e leite simples ou com chocolate ou cevada ou chá
- 5.ª Feira | Iogurte líquido com pão com queijo ou manteiga e fruta da época
- 6.ª Feira | Pão com doce ou manteiga e leite simples ou com chocolate ou cevada ou chá

A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

## SEMANA DE 6 A 10 DE MAIO

		Energia (a)
		(Kcal)
<b>SEGUNDA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de couve portuguesa (cebola, courgette, cenoura, couve)	116
<b>Prato</b>	Carne à Portuguesa (carne de porco, couve, cenoura) com arroz branco	343
<b>Salada</b>		
<b>Sobremesa</b>	Pêra /Banana	64/85
<b>TERÇA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de letras (batata, cenoura, massa, cebola)	109
<b>Prato</b>	Pescada à Brás (pescada, ovo, batata)	730
<b>Salada</b>	Tomate, alface, cenoura	77
<b>Sobremesa</b>	Maçã/Laranja	45/46
<b>QUARTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde (courgette, cebola, cenoura, feijão verde)	149
<b>Prato</b>	Rancho (carne de porco, massa, grão, chouriça, cenoura)	457
<b>Salada</b>		
<b>Sobremesa</b>	Pêra/Clementinas	64/46
<b>QUINTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres (batata, cebola, espinafres, cenoura)	121
<b>Prato</b>	Peixe (galo) grelhado no forno com arroz de salsa	274
<b>Salada</b>	Milho, cenoura, tomate	98
<b>Sobremesa</b>	Maçã/Pudim de caramelo	45/172
<b>SEXTA</b>		
<b>Sopa</b>	Creme de legumes (cenoura, courgette, batata, alho francês)	75
<b>Prato</b>	Frango assado no forno com ervilhas e cenoura e puré de batata	583
<b>Salada</b>	Couve roxa, alface, cenoura	80
<b>Sobremesa</b>	Laranja/Pêra	46/64

**Notas:** a) A energia é apresentada por dose.  
Diariamente é servido pão de mistura cuja energia é de 121,5 Kcal.  
A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.



## LANCHE

### SEMANA DE 6 A 10 DE MAIO

- 2.ª Feira | Lanche Dia da Mãe/Família
- 3.ª Feira | Pão com marmelada ou manteiga e fruta da época
- 4.ª Feira | Pão com manteiga de amendoim ou fiambre e leite simples ou com chocolate ou cevada ou chá
- 5.ª Feira | Iogurte de aromas e com pão com queijo ou manteiga/bolachas e fruta da época
- 6.ª Feira | Pão com fiambre ou manteiga e leite simples ou com chocolate ou cevada ou chá

**A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.**

## SEMANA DE 13 A 17 DE MAIO

		Energia (a)
		(Kcal)
<b>SEGUNDA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde (batata, cebola, cenoura, feijão verde)	149
<b>Prato</b>	Salada Russa com atum e ovo (ervilha, cenoura, batata, atum, ovo)	138
<b>Salada</b>		
<b>Sobremesa</b>	Maçã/Banana	45/85
<b>TERÇA</b>		
<b>Sopa</b>	Canja (cenoura, frango, arroz)	176
<b>Prato</b>	Bifes (frango) grelhados no forno com massa tagliatella	450
<b>Salada</b>	Alface, tomate, couve roxa	54
<b>Sobremesa</b>	Laranja /Pêra	46/64
<b>QUARTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa Juliana (batata, tomate, cenoura, couve)	180
<b>Prato</b>	Peixe (salmão) grelhado com batata cozida e legumes salteados	390
<b>Salada</b>		
<b>Sobremesa</b>	Banana/logurte de aromas	46/90
<b>QUINTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa da avó (courgette, nabo, alho francês, cenoura, cebola)	176
<b>Prato</b>	Carne de vaca guisada com massa espiral	433
<b>Salada</b>	Tomate, cenoura, alface	77
<b>Sobremesa</b>	Clementinas/Maçã	46/45
<b>SEXTA</b>		
<b>Sopa</b>	Creme de alho francês (batata, alho francês, tomate)	63
<b>Prato</b>	Peixe (solha) frito com arroz de tomate	222
<b>Salada</b>	Milho, beterraba, cenoura	99
<b>Sobremesa</b>	Pêra/Banana	64/85

**Notas:** a) A energia é apresentada por dose.  
Diariamente é servido pão de mistura cuja energia é de 121,5 Kcal.  
A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.



## LANCHE

### SEMANA DE 13 A 17 DE MAIO

- 2.ª Feira | Pão com queijo ou manteiga e leite simples ou com chocolate ou cevada ou chá
- 3.ª Feira | Croissant com fiambre ou manteiga e sumo ou pão com manteiga e sumo
- 4.ª Feira | Pão com manteiga de amendoim ou fiambre e leite simples ou com chocolate ou cevada ou chá
- 5.ª Feira | Iogurte líquido e pão com queijo/bolachas e fruta da época
- 6.ª Feira | Cereais com leite ou pão com manteiga ou fiambre e leite

**A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.**

## COLÉGIO D. JOSÉ I

### SEMANA DE 20 A 24 DE MAIO

		Energia (a) (Kcal)
<b>SEGUNDA</b>		
<b>Sopa</b>	Aveludado de legumes (courgette, cenoura, alho francês)	75
<b>Prato</b>	Esparguete à Bolonhesa (esparguete, carnes de porco)	343
<b>Salada</b>	Alface, tomate, cenoura	77
<b>Sobremesa</b>	Laranja/Pêra	46/64
<b>TERÇA</b>		
<b>Sopa</b>	Caldo verde (batata, couve, cenoura, chouriço)	131
<b>Prato</b>	Peixe (badejo) assado com batata assada	264
<b>Salada</b>	Tomate, couve roxa, alface	54
<b>Sobremesa</b>	Maçã/Banana	45/85
<b>QUARTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de nabiças (batata, cenoura, nabiças, cebola)	121
<b>Prato</b>	Perú assado no forno com arroz branco	192
<b>Salada</b>	Alface, cenoura, milho	101
<b>Sobremesa</b>	Clementinas/Pêra	46/64
<b>QUINTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de letras (batata, cenoura, massa, courgette)	109
<b>Prato</b>	Peixe (galo) grelhado no forno com batata à murro	214
<b>Salada</b>	Milho, beterraba, alface	76
<b>Sobremesa</b>	Banana/Maçã	85/45
<b>SEXTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa Juliana (couve lombarda, tomate, batata, cenoura)	180
<b>Prato</b>	Costeletas de porco grelhadas no forno com arroz de legumes	457
<b>Salada</b>	Alface, cenoura, tomate	77
<b>Sobremesa</b>	Laranja/Pêra	46/64

**Notas:** a) A energia é apresentada por dose.  
Diariamente é servido pão de mistura cuja energia é de 121,5 Kcal.  
A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.



## LANCHE

### SEMANA DE 20 A 24 DE MAIO

- 2.ª Feira | Gelatina e pão com queijo e fruta da época
- 3.ª Feira | Pão com fiambre ou manteiga e leite simples ou com chocolate ou cevada ou chá
- 4.ª Feira | Iogurte de aromas e pão com doce/bolachas e fruta da época
- 5.ª Feira | Bolo Mármore ou pão com manteiga e sumo
- 6.ª Feira | Pão com queijo ou manteiga e leite simples ou com chocolate ou cevada ou chá

**A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.**



## COLÉGIO D. JOSÉ I

### SEMANA DE 27 A 31 DE MAIO

		Energia (a)
		(Kcal)
<b>SEGUNDA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa Primavera (courgette, cenoura, nabo, couve)	95
<b>Prato</b>	Rissóis de peixe com arroz de ervilhas	432
<b>Salada</b>	Alface, cenoura, tomate	77
<b>Sobremesa</b>	Maçã/Pêra	45/64

<b>TERÇA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres (batata, cenoura, nabiças, cebola)	121
<b>Prato</b>	Bifes (perú) grelhados no forno com massa cozida (laços) e cogumelos salteados	450
<b>Salada</b>	Cenoura, beterraba, milho	98
<b>Sobremesa</b>	Laranja/Maçã	46/45

<b>QUARTA</b>		
<b>Sopa</b>	Creme de couve flor (batata, cenoura, couve flor, cebola)	67
<b>Prato</b>	Peixe (Red Fish) assado com no forno com batata assada	351
<b>Salada</b>	Couve roxa, alface, cenoura	80
<b>Sobremesa</b>	Banana/Pêra	85/64

<b>QUINTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde (batata, cebola, cenoura, feijão verde)	149
<b>Prato</b>	Empadão de carne (arroz, carne de porco)	1201
<b>Salada</b>	Beterraba, tomate, alface	52
<b>Sobremesa</b>	Clementinas/Maçã	46/45

<b>SEXTA</b>		
<b>Sopa</b>	Sopa Portuguesa (cenoura, cebola, batata, couve)	109
<b>Prato</b>	Pescada à Brás (batata, ovo, pescada)	720
<b>Salada</b>	Milho, tomate, cenoura	98
<b>Sobremesa</b>	Pêra/Banana	64/85

**Notas:** a) A energia é apresentada por dose.  
Diariamente é servido pão de mistura cuja energia é de 121,5 Kcal.  
A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.



## LANCHE

### SEMANA DE 27 A 31 DE MAIO

- 2.ª Feira | Pão com fiambre ou manteiga e leite simples ou com chocolate ou cevada ou chá
- 3.ª Feira | Cereais com leite ou pão com queijo ou manteiga e leite
- 4.ª Feira | Pão com queijo ou manteiga e leite simples ou com chocolate ou cevada ou chá
- 5.ª Feira | Iogurte líquido com pão com fiambre ou manteiga e fruta da época
- 6.ª Feira | Pães de leite com queijo ou manteiga e sumo

**A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.**